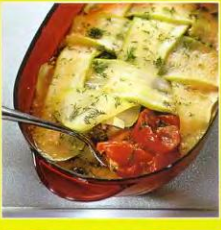
ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№15 (89) август 2007

журнал для тех, кто любит готовить







www.gastromag.ru

ISSN 1728-6948

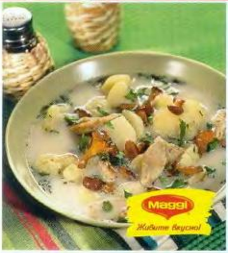
■ баклажаны в кисло-сладком соусе ■ «сэндвичи» из кабачков ■ помидоры по-флорентийски ■ суп-пюре из сладкого перца ■ куриный суп из цветной капусты с лесными грибами ■ баранина, тушенная с баклажанами ■ куриные грудки с фруктовым кускусом ■ барабулька и рагу с укропом ■ лапша с овощами и сыром ■ плетенка из кабачков ■ хемпширский пудинг с яблоками ■ пирожки со сливами ■ бланманже с ягодами ■ напитки с минеральной водой ■ укроп на зиму



2EME SALON DU CHOCOLAT
МОСКВА-MOSCOW
фуд шоу
дегустации
дефиле
подарки
шоу
30 ноября – 2 декабря
Гостиный Двор
2-й Гастрономический фестиваль и Московский Салон Шоколада
www.foodshow.ru







Дорогие друзья!

Лето, к сожалению, на исходе, и пора подумать о заготовках на зиму. Этой теме мы посвятили сразу два выпуска журнала «Коллекция рецептов». Первый номер с рецептами варенья и джемов появится в продаже уже 13 августа. А как заготовить соленья и маринады, вы сможете узнать из номера, который выйдет 27 августа. Не пропустите!

Продолжается конкурс на лучший рецепт блюда-гриль. Победитель получит уникальный Tefal Excelio Comfort, многофункциональный гриль с функциями блинницы и сотейника. Присылайте ваши рецепты до 1 сентября с. г.



Желаем успехов,

Ваша редакция.

условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®
- * полезный совет

содержание

баклажаны в кисло-сладком соусе





Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
1 порция: 292,4 ккал
белки – 4,2 г, жиры – 21,4 г, углеводы – 20,7 г



ЧТО НУЖНО:

- **2** баклажана
- **1** луковица
- **4 ст. л.** оливкового масла
- **100 г** оливок
- **4** помидора
- **3 ст. л.** винного уксуса
- **1 ст. л.** сахара

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Баклажаны вымыть, порезать кружками толщиной 1 см, затем разрезать каждый кружок на 4 части. Лук очистить, нарезать полукольцами. Помидоры вымыть и нарезать небольшими кубиками.

2 В сковороде разогреть оливковое масло, добавить баклажаны и лук. Готовить 20 мин. Посолить, поперчить.
Добавить к баклажанам оливки, помидоры, уксус и сахар. Готовить 20 мин. на несильном огне, периодически помешивая. Подавать горячими или охлажденными до комнатной температуры.



«СЭНДВИЧИ» ИЗ КАБАЧКОВ



ЧТО НУЖНО:

- **1** кабачок среднего размера
- **100 г** швейцарского сыра
- **150 г** сырокопченой грудинки
- **2** помидора
- растительное масло для обжаривания

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 418,5 ккал
белки – 10,2 г, жиры – 38,9 г, углеводы – 6,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Грудинку нарезать тонкими кусочками; обжарить их на сухой сковороде, 2 мин., и переложить на тарелку. Помидоры вымыть и нарезать кружками. Сыр натереть на терке.

2 Разогреть духовку до 200 °С. Противень накрыть листом пергамента. Кабачок вымыть, не снимая кожуры, нарезать вдоль пластинками толщиной 1 см, затем разрезать каждую поперек. Уложить половину получившихся кусочков на противень, присыпать половиной тертого сыра.

3 Сверху на каждый кусочек кабачка положить по кусочку грудинки и кружку помидора. Накрыть оставшимися кусочками кабачка. Посыпать оставшимся сыром. Поставить в духовку на 7 мин.


1


2


3


oussaka



помидоры по-флорентийски

ЧТО НУЖНО:

- **4** больших помидора
- **4** перепелиных яйца
- **1** лук-порей, только белая часть
- • большой пучок шпината
- **3 ст. л.** оливкового масла
- **50 мл** белого сухого вина
- **2 ст. л.** сливок жирностью 33%
- • соль, черный перец по вкусу

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 201,9 ккал
белки – 4,2 г, жиры – 16,9 г, углеводы – 8,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Помидоры, шпинат и лук-порей вымыть, обсушить. Порей и шпинат измельчить. Разогреть в сковороде 2 ст. л. оливкового масла, обжарить лук на среднем огне, 3 мин. Добавить шпинат и готовить еще 1 мин.

2 Влить вино, приправить солью и перцем по вкусу, перемешать. Готовить на несильном огне, пока не исчезнет запах алкоголя, около 5 мин. Снять с огня, дать остыть 2 мин. Затем добавить сливки и перемешать.

3 У помидоров срезать верхушки, аккуратно вынуть сердцевину и слегка присыпать внутреннюю часть солью. Поставить помидоры срезом вниз на бумажные салфетки, на 5 мин. Разогреть духовку до 200 °С. Помидоры поместить срезом вверх на противень и запечь, 5 мин.

4 Плотно наполнить помидоры шпинатной смесью.

5 В небольшой сковороде разогреть оставшееся масло. Перепелиные яйца аккуратно вылить на сковороду так, чтобы они готовились отдельно друг от друга. Жарить 2 мин.

6 Выложить помидоры на блюдо. Положить на каждый по перепелиному яйцу и подать к столу.

суп-пюре из сладкого перца









ЧТО НУЖНО:

- **4** сладких перца
- **1 ст. л.** оливкового масла
- **400 г** томатного пюре
- **900 мл** овощного бульона
- **2 ст. л.** измельченной зелени базилика
- щепотка сушеной паприки
- соль и молотый черный перец по вкусу
- **8** кусков багета
- **1 ст. л.** тертого пармезана

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть духовку до 200 °С. Перцы вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину. Выложить половинки перцев на противень кожурой вверх, сбрызнуть маслом и запечь в духовке в течение 20 мин., пока кожура не почернеет и не начнет лопаться.

Переложить перцы в миску, накрыть пленкой и оставить на 10 мин., пока пленка не запотеет. Снять кожуру, а мякоть измельчить в пюре. Духовку не выключать.

2 В кастрюлю вылить половину бульона, добавить томатное пюре и пюре из перцев, половину зелени базилика и паприку. Нагревать на медленном огне, 7 мин., затем влить оставшийся бульон, довести до кипения, но не кипятить. Приправить по вкусу.

3 Подсушить хлеб с двух сторон в духовке или обжарить на сковороде, посыпать тертым пармезаном и вернуть в духовку. Готовить, пока сыр не расплавится. **Подавать суп горячим, с подсушенными гренками и оставшимся базиликом.**



Bio Max
БИО-ТАН
Освежайтесь с пользой!
Bio Max
БИО-ТАН
ОСВЕЖАЕТ С ПОЛ
1,5%
ГАЗИРОВАННЫЙ
Bio Max
БИО-ТАН
ОСВЕЖАЕТ С ПОЛЬЗОЙ
1,5%
НЕГАЗИРОВАННЫЙ
Почувствовали жажду?
Вашему организму необходимо
немедленно освежиться!
Попробуйте новый кисломолочный
напиток био-тан от Био-Макс.
Он не только подарит Вам ощущение свежести, но и позаботится о Вашем здоровье.
Ведь био-тан БиоМакс - особенно полезен. Био-Тан содержит природный комплекс биокультур, которые благотворно влияют на работу желудочно-кишечного тракта и обмен веществ. Также он дополнительно обогащен лактулозой, которая способствует развитию здоровой микрофлоры кишечника.
Соли входящие в состав тана, способствуют быстрой нормализации водосолевого обмена в организме, благодаря чему био-тан БиоМакс эффективно и надолго утоляет жажду!
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН
РЕКЛАМА



куриный суп из цветной капусты с лесными грибами













ЧТО НУЖНО:

1	курица весом около 1 кг
1	лавровый лист
5	горошин черного перца
1,5 кг	цветной капусты
2	картофелины
4 ст. л.	растительного масла
140 мл	сливок жирностью 30%
250 г	лесных грибов (белые, лисички и др.)
25 г	сливочного масла
6 ст. л.	**МАГГИ® ЗАЖАРКА**

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 925,1 ккал
белки – 46,1 г, жиры – 68,2 г, углеводы – 31,7 г

СОВЕТ ОТ МАГГИ

Готовая смесь из лука и моркови позволяет хозяйкам при приготовлении блюд сэкономить не только время, но и силы.



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Курицу вымыть, разделать на части, грудки отложить для другого блюда. Оставшиеся куски сложить в кастрюлю, залить 1,5 л холодной воды. На сильном огне довести до кипения. Шумовкой снять пену, посолить. Уменьшить огонь до среднего. Варить 30 мин. Добавить лавровый лист и перец, варить еще 5 мин.
Куски курицы переложить шумовкой из кастрюли в миску, бульон процедить.

2 Картофель вымыть, очистить и крупно нарезать. Капусту вымыть, разобрать на соцветия.
Растительное масло разогреть в кастрюле, добавить нарезанные овощи, обжарить их в течение 5 мин. Влить куриный бульон. Дать закипеть.

3 Добавить **МАГГИ® ЗАЖАРКУ** и варить без крышки 10–12 мин.

4 Грибы промыть, большие грибы разрезать пополам или на четвертинки. Разогреть сливочное масло в сковороде, положить грибы и, помешивая, обжарить их, 5–6 мин. Приправить солью и черным перцем.

5 Куриное мясо снять с кости и нарезать небольшими кусочками.

6 В кастрюлю с супом влить сливки, перемешать и снять с огня.

Разлить суп по тарелкам, положить в каждую несколько кусочков курицы и ложку жареных грибов.



баранина, тушенная с баклажанами

Время подготовки: 2 часа 10 мин.
Время приготовления: 1 час
Порций: 6
1 порция: 589,5 ккал
белки – 47,0 г, жиры – 36,3 г, углеводы – 18,7 г













ЧТО НУЖНО:

- **1, 5 кг** баранины без костей
- **6** небольших баклажанов
- **2 ч. л.** соли
- **50 г** абхазской аджики
- **0,5 ч. л.** зиры
- **2** стебля черешкового сельдерея
- **3** зубчика чеснока
- **100 мл** белого сухого вина
- **3 ст. л.** растительного масла

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Баранину нарезать кусками размером 5 см. Чеснок очистить и измельчить, сельдерей вымыть и мелко нарезать. Зиру растолочь в ступке.

2 Смешать в большой миске аджику, растительное масло, зиру, чеснок и сельдерей. Положить мясо, перемешать, накрыть и оставить на 2 ч при комнатной температуре.

3 Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам. Сложить в глубокую посуду, присыпать солью, влить 100 мл воды, перемешать и оставить на 30 мин. Затем промыть в теплой воде и обсушить.

4 Разогреть сухую сковороду. Выложить на нее баранину вместе с маринадом и готовить на среднем огне, время от времени помешивая, 10 мин. Затем переложить мясо шумовкой в миску.

5 В эту же сковороду положить баклажаны и обжарить по 5 мин. с каждой стороны. Вновь положить в сковороду баранину, перемешать.

6 Влить вино, накрыть крышкой и тушить 15 мин.



куриные грудки с фруктовым кускусом

ЧТО НУЖНО:

- **2** куриные грудки
- **1 ст. л.** семян кориандра
- **1,3** стакана воды
- **4 ст. л.** подсолнечного масла
- **1** стакан кускуса
- **1** персик
- **2** сливы
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **3** веточки петрушки
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 448,3 ккал
белки – 17,1 г, жиры – 23,1 г, углеводы – 43,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 С куриных грудок снять кожу. Разогреть в сковороде 1 ст. л. подсолнечного масла. Положить на сковороду кожу и жарить, прижимая лопаткой, пока она не станет хрустящей – 2–3 мин. с каждой стороны. Переложить кожу на бумажное полотенце, дать подсохнуть и нарезать тонкими полосками.

2 Грудки нарезать крупными кубиками. В сковороду добавить еще 1 ст. л. масла и семена кориандра. Выложить грудки и готовить, время от времени переворачивая, 6 мин. Приправить солью и перцем. Снять с огня, накрыть крышкой и оставить в тепле.

3 В кастрюлю влить воду и оставшееся подсолнечное масло, добавить немного соли. Довести до кипения и снять с огня. Всыпать кускус, размешать. Накрыть кастрюлю крышкой, оставить на 5 мин.

4 Персик и сливы вымыть. Фрукты разрезать пополам, удалить косточки, мякоть нарезать небольшими дольками.

5 Разогреть в чистой сковороде сливочное масло. Обжарить фрукты, 4 мин. Петрушку вымыть, обсушить и измельчить.

6 Добавить кусочки курицы и фрукты в кастрюлю с кускусом, перемешать. Выложить кускус на блюдо, посыпать чипсами из куриной кожи и петрушкой.















барабулька и рагу с укропом



ЧТО НУЖНО:

4 свежие барабульки
4 ст. л. муки
2 ст. л. сливочного масла
• соль, белый перец по вкусу

Для рагу:

3 пучка укропа
2 моркови с ботвой
1 большая головка репчатого лука
1 лук порей, только белая часть
1 зеленый сладкий перец
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. муки
2 ст. л. сливок жирностью 22%
• соль, черный перец по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 567,7 ккал
белки – 48,4 г, жиры – 27,7 г, углеводы – 31,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Укроп вымыть, обсушить. Отрезать стебли, зелень отложить в сторону. Стебли нарезать кусочками 3,5 см.

2 Морковь очистить, нарезать соломкой. Ботву вымыть, обсушить и измельчить. Репчатый лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Порей нарезать соломкой. Перец вымыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать кружками.

3 Разогреть в сотейнике сливочное масло. Обжарить в нем репчатый лук и морковь, 3 мин. Добавить порей, морковную ботву, перец и стебли укропа, готовить 4 мин.

4 Добавить муку и сливки, немного приправить солью и перцем, перемешать. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и готовить 7 мин. При необходимости добавить соль и перец по вкусу.

5 Барабульку очистить, выпотрошить и промыть. Тщательно обсушить бумажным полотенцем.

6 Обвалять рыбу в муке и обжарить на сковороде до готовности, по 2,5 мин. с каждой стороны, посолить.

На блюдо выложить укропное рагу, сверху поместить рыбу. Украсить веточками укропа.

КСТАТИ

Оставшуюся зелень укропа можно использовать для приготовления салата или же законсервировать. Об одном из способов консервирования укропа вы узнаете в этом номере журнала.



По праву первое!



Мировой суп

Что такое клэм чаудер, гаспачо и таратор? Это — знаменитые супы. В мировой кулинарии их насчитывается не одна сотня, и каждый народ придает своим национальным супам особенные черты. Гордость Франции — луковый суп. Италия славится минестроне — овощным супом с лапшой и пикантной заправкой. В Испании Вам предложат гаспачо — холодный суп из протертых овощей, в Америке — клэм чаудер, густой молочный суп с мидиями. А к нашему столу какие традиционно подаются первые блюда? Самые разнообразные! Щи, борщ, рассольник, уха, куриная лапша, гороховый суп — это лишь те, которые мы особенно любим. С полной уверенностью можно сказать, что в приготовлении супов наша хозяйка не знает себе равных. Именно суп является олицетворением домашней кухни в нашей стране.





Не ждите до завтра — готовьте сегодня!

Ваши домашние любят гороховый суп, Вы хотите их порадовать? «Надо поставить горох замачиваться на ночь, — думаете Вы, — и завтра еще так долго готовить...». «Заправка для горохового супа» МАГГИ® значительно упрощает процесс! Положите вариться картофель с перловой крупой, а за 7 минут до готовности добавьте «Гороховую заправку» МАГГИ®. Получился густой, насыщенный, ароматный гороховый суп! Можно подавать на стол!



Сварить суп? Легко!

Суп уместен практически всегда и в любом качестве. Простой бульон или суп-пюре хорош для первого блюда. А вот, например, борщ или гороховый суп могут стать полноценным обедом или ужином, поскольку они наваристые и сытные.



Только на пользу

Суп является источником основных питательных веществ, витаминов и минералов, возбуждает аппетит и способствует пищеварению, обеспечивает организм энергией, активизирует обмен веществ и кровообращение, восстанавливает баланс жидкости.

Борщ без лишних хлопот!

Итак, возьмите «Заправку для Борща» МАГГИ® — и Вам не придется тратить время на приготовление свекольной основы и обработку других овощей. Здесь уже все собрано: тертая свекла и морковь, аккуратно нарезанный лук, томатная паста, традиционные ароматные специи. В кипящий бульон добавьте 3–4 нарезанные кубиками картофелины и варите до полуготовности. Добавьте капусту, затем пакетик «Заправки для Борща». Еще 1 минута — и у Вас готов классический борщ, свекольно-красный, густой, наваристый.



лапша с овощами и сыром

ЧТО НУЖНО:

- **400 г** длинной лапши (или спагетти)
- **4** помидора
- **100 г** руколы
- **1** небольшая красная луковица
- **4 ст. л.** растительного масла
- **250 г** не очень соленого адыгейского сыра
- соль, черный перец по вкусу



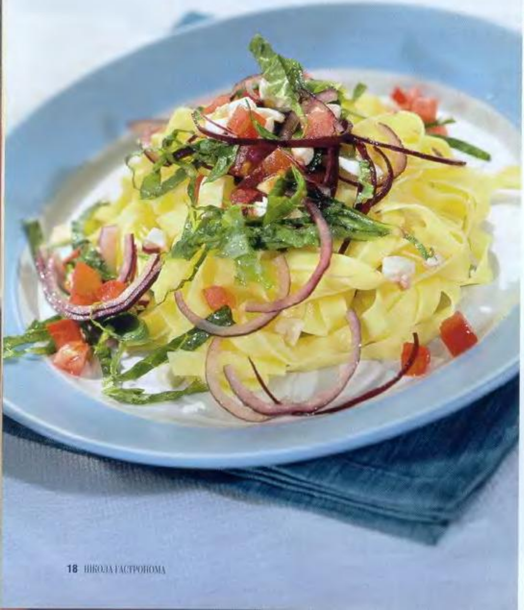
1



2



3



Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 676,5 ккал
белки – 24,5 г, жиры – 30,6 г, углеводы – 75,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

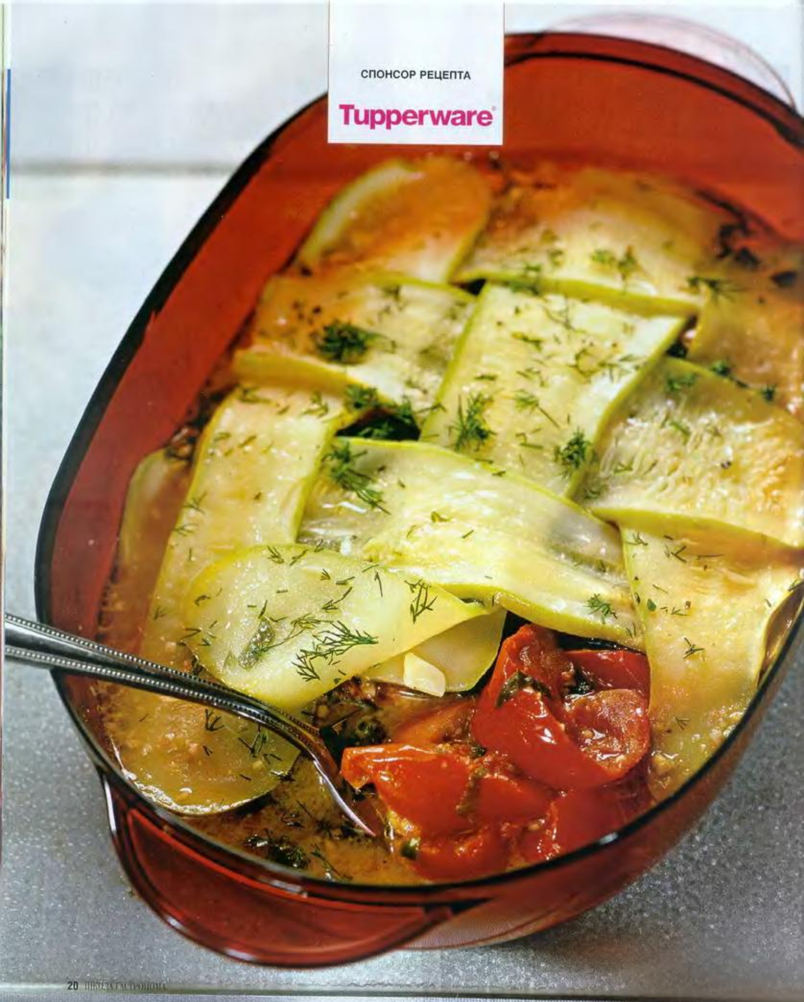
1 В большой кастрюле вскипятить воду, добавить 1 ст. л. соли, выложить лапшу. Варить до готовности. Слить воду. Добавить в лапшу 1 ст. л. растительного масла, перемешать.

2 Пока варится лапша, руколу и помидоры вымыть. Руколу нарезать тонкими полосками, помидоры – небольшими кубиками. Лук очистить и порезать тонкими полукольцами. Сыр нарезать на небольшие кусочки.

3 Смешать овощи, сыр и оставшееся масло, посолить, поперчить. Лапшу выложить в большую салатницу, добавить овощи, перемешать.

СПОНСОР РЕЦЕПТА

Tupperware



плетенка из кабачков



ЧТО НУЖНО:

30 г	панировочных сухарей
30 г	сыра пармезан
1	зубчик чеснока
1/4 ч. л.	крупномолотого черного перца
1 ст. л.	оливкового масла
1 кг	помидоров
2 ст. л.	нарубленной свежей петрушки
2–3	молодых кабачка

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 6
1 порция: 140,7 ккал
белки – 4,6 г, жиры – 5,3 г, углеводы – 18,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 С помощью **Чудо-чесночницы Tupperware** очистить чеснок, измельчить. На **терке с контейнером Tupperware** натереть сыр.

2 В **комбайне «От Шефа» Tupperware** смешать панировочные сухари, пармезан, чеснок, перец и оливковое масло.

3 Помидоры вымыть, **ножом для овощей Tupperware** сделать крестообразные надрезы, опустить в кипяток на 2 мин. Вынуть, снять кожицу. Плоды разрезать на дольки. Зелень петрушки вымыть, обсушить, измельчить.

4 **Овальную емкость Микроплюс Tupperware** слегка смазать оливковым маслом. Выложить в нее массу из панировочных сухарей, посыпать зеленью петрушки. Сверху выложить дольки помидоров, сбрызнуть оливковым маслом.

5 Кабачки вымыть, срезать хвостики. Не снимая кожуры, **ножом для овощей Tupperware** нарезать кабачки вдоль тонкими полосками.

6 Полоски кабачков разложить поверх помидоров в виде плетенки, сбрызнуть оливковым маслом.
Разогреть духовку до 220 °С. Форму поместить в духовку и запекать 20 минут, пока плетенка из кабачков не приобретет золотистую окраску.

КСТАТИ



Многофункциональную серию изделий Микроплюс можно использовать не только для приготовления блюд, но и для размораживания, транспортировки и сервировки. Материал «Микротерм» пропускает максимальное количество микроволн и выдерживает перепад температуры от -25 °С до +220 °С. Результат – процессы размораживания и приготовления происходят в два раза быстрее.



хемпширский пудинг с яблоками



ЧТО НУЖНО:

2	яйца
100 г	сахара
100 мл	молока
120 г	сливочного масла
1	лимон
250 г	муки
0,5 ч. л.	соли
6	красных яблок
6	вишен
70 г	сливового джема
1 ч. л.	молотой корицы
1 ст. л.	сахарной пудры

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 6–8
1 порция: 351,3 ккал
белки – 5,5 г, жиры – 14,7 г, углеводы – 49,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Желтки отделить от белков. Желтки переложить в миску, добавить сахар и молоко; взбивать миксером в течение 5 мин. Добавить размягченное сливочное масло и продолжать взбивать до получения пышной массы.
С лимона снять цедру и добавить к желткам, взбивать еще 3–5 мин.

2 Добавить просеянную с солью муку. Взбивать еще 5–7 мин.

3 Белки взбить в пышную пену, 5–7 мин., выложить на взбитое тесто, не перемешивать.

4 Яблоки вымыть, затем, не разрезая, удалить сердцевину, нарезать кольцами толщиной 7–8 мм. Вновь придать им форму цельных яблок. Дно разъемной формы выстелить пергаментом, смазать маслом и покрыть тонким слоем сливового джема. Поместить на джем яблоки, присыпать их корицей, в каждое яблоко положить по 1 вишне.

5 Тесто аккуратно перемешать со взбитыми белками.

6 Влить тесто в форму с яблоками. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 45–55 мин. Готовый пудинг вынуть из разъемной формы, присыпать сахарной пудрой.

Подавать теплым.



пирожки со сливами

Время приготовления: 2 часа 30 мин.
Количество: 10–12 шт.
1 порция: 319,2 ккал
белки – 5,8 г, жиры – 5,5 г, углеводы – 61,6 г

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

- **400 г** муки
- щепотка соли
- **7 г** сухих дрожжей
- **2** яйца
- **50 г** сливочного масла
- **100 г** сахара
- **150 мл** молока

Для начинки:

- **600 г** слив
- **200 г** сахара
- **2 ст. л.** крахмала
- **1** желток для смазывания

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Дрожжи положить в большую миску, добавить сахар и теплое молоко, перемешать. Просеять в миску муку с солью, вбить яйца и положить размягченное сливочное масло. Замесить тесто. Переложить его на присыпанную мукой поверхность и вымешивать 5–6 мин., пока оно не станет гладким и эластичным. Вернуть в миску, накрыть и оставить в тепле на 1,5 ч.

2 Сливы вымыть, разрезать пополам и удалить косточки; нарезать небольшими кусочками и сложить в миску.

3 Добавить к сливе сахар и крахмал, перемешать.

4 Тесто обмять, переложить на рабочую поверхность и еще раз вымесить. Разделить тесто на 10–12 равных частей. Раскатать каждую часть в тонкую лепешку.

5 Положить в центр каждой лепешки по 1,5 ст. л. начинки.

6 Подтянуть края к центру, скрепить их и сформировать круглый пирожок. Противень накрыть пергаментом, смазать пергамент маслом. Уложить пирожки на противень и оставить на 15 мин. Смазать желтком. Разогреть духовку до 200 °C. Выпекать пирожки 25–30 мин.















бланманже с ягодами



ЧТО НУЖНО:

- **100 г** миндаля
- **6 г** желатина
- **50 мл** молока
- **100 г** сахарной пудры
- **500 г** разных сезонных ягод

Время приготовления: 25 мин. + 2 часа
Порций: 4
1 порция: 313,8 ккал
белки – 7,3 г, жиры – 14,2 г, углеводы – 39,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Миндаль опустить на 3 мин. в кипящую воду. Отбросить на дуршлаг, обдать холодной водой и снять кожицу. Поместить очищенный миндаль в комбайн, измельчить в муку. Желатин замочить в небольшом количестве теплой кипяченой воды, дать ему набухнуть.

2 Молоко вскипятить вместе с 80 г сахарной пудры и миндалем. Сразу же снять с огня. Оставить на 10 мин.

3 Процедить миндальное молоко в миску.

4 Желатин отжать, добавить в теплое молоко, перемешать до полного растворения.

5 Разлить по 4 порционным формочкам. Поставить в холодильник на 2 ч.

6 Ягоды вымыть, обсушить. Несколько ягод отложить для украшения, а остальные измельчить в пюре вместе с оставшейся сахарной пудрой.
Вынуть бланманже из формочек, полить ягодным пюре.

Украсить ягодами.



напитки с минеральной водой







малиновый напиток

ЧТО НУЖНО:

- **200 г** малины
- **6** кубиков льда
- сок 0,5 лимона
- **150 мл** негазированной минеральной воды

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 2
1 порция: 39,1 ккал
белки – 0,8 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Малину вымыть, измельчить в пюре, затем протереть через сито.

2 Лед растолочь в крошку. Смешать с малиновым пюре и лимонным соком.

3 Аккуратно влить минеральную воду.

ласси с минеральной водой





ЧТО НУЖНО:

- **200 мл** натурального йогурта
- **200 мл** ледяной негазированной минеральной воды
- **2 ст. л.** сахарной пудры
- **2** кружка лимона

Время приготовления: 5 мин.
Порций: 2
1 порция: 115,6 ккал
белки – 2,5 г, жиры – 3,2 г, углеводы – 19,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Взбить йогурт с минеральной водой и сахарной пудрой.

2 Лимон вымыть, обдать крутым кипятком и нарезать тонкими кружками.

Положить на дно бокалов по кружку лимона. Разлить напиток по бокалам.

укроп на зиму

Время приготовления: 10 мин.
На весь объем: 154,5 ккал
белки – 12,5 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 20,5 г









ЧТО НУЖНО:

500 г укропа
• соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Укроп вымыть, тщательно обсушить и измельчить.

2 Смешать укроп с солью, исходя из пропорции – 0,5 ст. л. соли на 1 ст. л. нарезанного укропа.

3 Уложить смесь в маленькие стерилизованные баночки, закрыть их.

Хранить в холодильнике.

СОВЕТ

Удобнее всего разложить укроп по небольшим баночкам, рассчитанным на 1–2 порции. Зимой его можно использовать в супах, различных рагу и соусах.



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 2007 год на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Школа гастронома. Коллекция рецептов», «Садовник» и «Ручная работа» через редакцию.
Вы можете подписаться на наши издания с любого месяца в течение 2007 года.
Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.
Минимальный срок подписки – 1 месяц.

ГАСТРОНОМЪ журнал для тех, кто ест

Журнал выходит 1 раз в месяц. Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $4,00. Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $7,70.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц. Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40. Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц. Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40. Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

РУЧНАЯ РАБОТА

Журнал выходит 2 раза в месяц. Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40. Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц. Стоимость подписки на 1 месяц – 50 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $2,80. Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $5,00.

Для оформления редакционной подписки

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5048), по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1, или e-mail: ekozlova@idvz.ru

* *Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала*
* *Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней*
* *В цену подписки не включена комиссия Сбербанка*
* *Стоимость доставки включена в стоимость журнала*

• **На наших сайтах** www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы, а также заказать уже вышедшие номера.
Отправка предыдущих номеров осуществляется заказной бандеролью наложенным платежом в течение месяца с момента подачи заявки.

• **Подписка для юридических лиц** оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru

• **Подписка на журналы в других странах:**
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary:
ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252
With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T.
Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N Acc.890-0057-610

* *Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты*

• **Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:**
АПР. Объединенный каталог «Пресса России»
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44140, 44141;
Школа гастронома – 84584, 83273; Коллекция рецептов – 36979; Садовник – 46505, 20218;
Ручная работа – 18131, 18546
Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы:
Гастрономъ – 81150, 81158;
Школа гастронома – 83316, 83273; Коллекция рецептов – 36892, 81034; Садовник – 46345, 20415; Ручная работа – 18091, 36320
МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы:
Гастрономъ – 12598, 99378;
Школа гастронома – 12599, 11308;
Садовник – 24324, 63427;
Ручная работа – 24323, 12439;
Коллекция рецептов – 79159, 24651
Интер-Почта-2003,
тел. (495) 500-0060 (Москва),
(495) 953-9262
(ближнее и дальнее зарубежье)
Вся пресса, тел. (495) 787-3445
ИЧУП «РЭМ-Инфо». Каталог «Белпочта»,
г. Минск, тел. (017) 291-9891
Подписной индекс: Гастрономъ – 44141;
Школа гастронома – 81158;
Садовник – 46345
Подписное агентство KSS, г. Киев,
тел.: (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
Урал-Пресс, тел. (495) 214-5162
г. Екатеринбург, тел. (3432) 75-6274

Извещение

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________________ Тел.: ____________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		
Итого к оплате		

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

Кассир Плательщик

Квитанция

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________________ Тел.: ____________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		
Итого к оплате		

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

Кассир Плательщик



читайте в следующих выпусках:

- жареная фасоль
- рулеты из кабачков
- лазанья с сыром и творогом
- дорада в листьях хрена
- тарталетки с персиками

следующий номер выйдет 20 августа

ГДЕ КУПИТЬ

- **Tupperware**
единая справочная, тел.: 8-800-200-8000,
www.tupperware.ru

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№15 (89), август 2007
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лощенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Гая Галицкая, Варвара Емелина, Александр Ильин
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Федор Баранков, Лилия Дунаева
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Евгения Демченко, Инна Иванченко, Ольга Козырева, Елена Кузьмичева, Елена Матвеева, Марина Мешкова, Жанна Русакова (заместитель директора), тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, тел.: (495) 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Толингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам) тел.: (495) 725-1070 факс: (495) 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: (495) 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс» тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела), Любовь Попова, Виктор Фролкин

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 220 000 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07. 2003 г.




Tupperware®
это лучшее, что может произойти с Вашей кухней!
Крышка меняет объем!
Современная коллекция контейнеров «Модерн» стала настоящим хитом: благодаря эластичному материалу, из которого изготовлены крышки, сама миска приобретает нужный Вам объем.
Найди своего персонального консультанта, позвонив по телефону 8-800-200-6000 (звонки по всей территории России – бесплатно).
www.tupperware.ru
Товар сертифицирован. Реклама